

سبک برنامه‌ریزی



وقتی از حل کردن مشکل فرار می‌کنیم مثل سگ دنبالمان می‌کند و پاچه می‌گیرد

گاهی در مسئله حل می‌شویم

■ نگین خلیج سرشکی

«کاش مثل حل المسائل‌های درسی یک حل المسائل زندگی هم وجود داشت. کاش سؤال‌های زندگی آنقدر بی‌جواب باقی‌نمانند. کاش خدا در خواب جواب مسئله زندگی من را بدهد. کاش ساعت زمانی وجود داشت که دکمه توقف زمان را می‌زدیم و روزها برای حل کردن یک ماجرا وقت داشتیم.» تمامی این جملات، افکار هنگام حل مسئله هستند. آدم دلش می‌خواهد به زمین و زمان متوسل شود تا شاید ذره‌ای از مسئله‌اش حل گردد. اصلاً خیلی‌ای از ما حل مسئله را یاد نکرفته‌ایم و گره را به جای دست با دندان باز می‌کنیم یا بدتر از آن سعی می‌کنیم قیچی را برداریم و طناب مسائل را تکه تکه کنیم که در هر صورت، صورت، مسئله حل نشده است و فقط آن رارشته رشته و پراکنده کرده‌ایم.

■ **حل کردن مسائل یا حل شدن در مسائل؟**

خیلی‌ها از کودکی فقط فرار کردن را یاد گرفته‌اند. آنها فکر می‌کنند هر جا دیواری دیدند به جای پیدا کردن در روی آن دیوار باید تیشه و پتکی بردارند و دیوار را نابود کنند. در صورتی که اگر کمی با چشم‌های باز اطراف را ببینند، به‌طور حتم دری پیدا خواهند کرد که به راحتی باز می‌شود. مشکل از آن جایی شروع می‌شود که ما آدم‌ها یاد گرفته‌ایم فقط نگاه کنیم اما چیزی ننویسیم. بین نگاه کردن و دیدن فرق بسیار زیادی است. دیدن یعنی به تار و پود یک ماجرا رفتن. دیدن یعنی مو را از ماست مشکلات بیرون کشیدن.

دیدن یعنی پرسیدن و از پرسیدن است که یک مسئله حل می‌شود. ما فکر می‌کنیم مسئله یعنی همان سؤال و مشکل پیش‌رو اما پرسش اصلی بعد از پیدا شدن مسئله باید مطرح شود. ما باید خوب نگاه کنیم و درباره چستی و چرایی مسئله پرسش طرح کنیم. ما با سؤال پرسیدن و

سبک مراقبت

■ **پنهان صدقی**

انسان‌های ضعیف انتقام می‌گیرند، انسان‌های قوی می‌بخشند. انسان‌های باهوش نادیده می‌گیرند، انسان‌های ضعیف بنا بر خصوصیات اخلاقی و جودشان هیچ‌گاه نمی‌توانند ببخشند یا شاید هم بخشیدن را نیاموخته‌اند. به اصطلاح دیگر قدرتی برای مقابله با بخشش و تواضع ندارند. آنها انتقام را پیش می‌گیرند تا بر ضعف درونی خویش غلبه کنند. از لحاظ شخصیتی افرادی ناتوان اما زورگو هستند. به دلیل کوچک بودن افق نگاهشان از درون تهی هستند و همه چیز را کوچک می‌شمارند. بنابراین انتقام را ترجیح می‌دهند. این دسته از افراد برای نشان ندادن ضعفشان حس خودپسندی را تقویت می‌کنند و تمام نیروی درونی خود را برای ضربه زدن بر حریف به کار می‌گیرند. چون فراموش کرده‌اند که در میدان آزمون قرار گرفته‌اند. از خود اراده‌ای ندارند و از درک دیگران عاجز بوده و حس همدردی آنها با افراد بسیار کم و ناچیز است. به خاطر حسرتی که دور خود کشیده‌اند نمی‌توانند فراتر از آنچه وجود دارد تفکر کنند و خودبترترین و مغرور هستند. به دلیل ضعف وجودی‌شان دائم به تحقیر دیگران می‌پردازند و سد راهشان می‌شوند. اما دسته‌ای دیگر از انسان‌ها وجود دارند که بخشیدن جزئی از زندگی‌شان شده است. آنها می‌بخشند چون خود را لایق بخشیدن می‌دانند و می‌توانند به اندازه کافی از خود بگذرند و می‌دانند که بخشش هدیه‌ای است گرانبها که می‌توانند به خود دهند تا در آرامش قرار گیرند. انسان‌های قوی معنای واقعی زندگی را درک می‌کنند. آنها درون‌شان سرشار از موهبت‌های خداوندی است. وجودشان سرشار از مهربانی، ایمان، قدرانی، شجاعت، تواضع، متانت و صداقت است و آنان از روش هر یک از این موارد را با هیچ چیز دیگر عوض نمی‌کنند.

در مقابل این دو دسته افراد انسانی‌هایی وجود دارند که با توان و قابلیت و موش بالا همه چیز را نادیده می‌گیرند.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک یادگیری



آنچه درباره مهارت حل مسئله باید بدانیم

این مسئله شماست چه حل کنید، چه ول کنید

کیفیت آنها در این مرحله می‌تواند از نظرات و تجربه‌های دیدگران استفاده کنید و راه‌حل‌ها را روی کاغذ بنویسید. راه‌حل‌ها را بدون قضاوت و ارزیابی روی کاغذ مکتوب کنید. با استفاده از این تکنیک شما به راه‌حل‌هایی می‌رسید که در حالت معمول به ذهنتان خطور نمی‌کرد و علاوه بر این فرد متوجه می‌شود که برای حل مشکلات راه‌حل‌های بسیاری وجود دارد و به حل آن مسئله امیدوار می‌شود.

■ **راه‌حل‌های موجود را ارزیابی کنید**

در این مرحله هر یک از راه‌حل‌های به دست آمده مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و فرد سود و زیان آنها را برای رسیدن به راه‌حل مناسب ارزیابی می‌کند و پیامدهای آنها را برای خود و دیگران مورد قضاوت قرار می‌دهد. برای راحتی کار می‌توان سود و زیان هر یک از راه‌حل‌ها را در یک جدول دو ستونی نوشت.

■ **راه‌حل‌ها را بعد از اجرا مورد بازبینی قرار دهید**

در این مرحله راه‌حلی که دارای اولویت بوده و متناسب با سیستم‌های ارزشی فرد است به اجرا در می‌آید. بعد از اجرای آن به پیامدهای آن راه‌حل توجه می‌شود و اگر پیامد رضایت‌بخش بود، مسئله حل شده و فرآیند حل مسئله خاتمه پیدا می‌کند و اگر راه‌حل قبلی مؤثر نبود، فرد باید از راه‌حل‌های دیگری استفاده کند که در اختیار دارد. این روند زمانی خاتمه پیدا می‌کند که دیگر موقعیت برای فرد مشکل آفرین نباشد و فرد به هدف خود دست پیدا کرده باشد. اگر هیچ کدام از این راه‌ها مناسب نباشد، این مراحل مجدداً از ابتدا شروع می‌شود. احتمالاً اینکال یا خطایی در جریان هر کدام از مراحل ممکن است وجود داشته باشد، برای مثال مسئله خوب و روشن تعریف نشده یا اهداف انتخابی غیرمنطقی بوده است.

■ **در س‌هایی که از مسائل و مشکلات می‌گیرید**

در فرآیند حل مسئله همیشه باید چند نکته را مدنظر داشته باشید: مسائلی وجود دارند که به هیچ عنوان قابل حل نیستند و فرد ناچار به پذیرش آن است. در نتیجه فرد مجبور به سازگاری با آن بوده و باید سعی کند مسئله را از زوایای مختلف مدنظر قرار دهد. صرفنظر از بدی و ناخوشایند بودن مسئله از خود بپرسید در این موقعیت چه فرصتی برای من نهفته است و چه درسی می‌توانم از آن بگیرم یا سعی نکته مثبتی می‌توانم از آن دریافت کنم. سعی کنید تا حد امکان اجازه غلبه بر هیجانات منفی ندهید و با کنترل احساسات خود مسئله را بهتر ارزیابی کنید و آن را صحیح‌تر ببینید. باید پذیرید که ذات زندگی انسان همراه با رنج است و با تجربه هر مشکل انسان می‌تواند به رشد شخصی بیشتری دست پیدا کند. افراد کمال‌طلب و آن‌زویای مختلف، امکان حل مسئله را می‌کنند تنها خود را فریب و قدرت مدیریت مسائل خود را از دست می‌دهند.

همیشه سعی نکنید به شیوه‌های قدیمی و مرسوسه مشکلات خود را حل کنید. گاهی اوقات استفاده از روش‌های قبلی و قدیمی کارساز نیست. روش‌های سنت‌شکن و تغییر الگوهای قبلی به وسیله تغییر نگرش به موضوع و دیدن آن از زوایای مختلف، امکان حل مسئله به شیوه جدیدی را فراهم می‌کند. باید دقت داشت حل مسئله یک فرآیند است و لزومی ندارد که برای رسیدن به یک راه‌حل شانزده عمل کرد. در برخی شرایط مدیریت مسئله از حل آن اهمیت بیشتری دارد و برخی از مسائل با گذشتن زمان به سمت بهبودی پیش می‌رود. راه‌حل‌ها و برنامه عمل باید انعطاف‌پذیر باشند. خود را آماده کنید تا بعضی چیزها را مسود بازبینی قرار دهید و به صورت خودک و انعطاف‌ناپذیر به برنامه‌ها و راه‌حل‌های خود تنصیب.

برخی از طرز تفکر‌های غلط مانند اینکه این مسئله هیچ وقت حل نخواهد شد (تفکر همه یا هیچ) یا من دیگر بدبخت شدم، دیگر هیچ چیزی در زندگی من رو به راه نخواهد شد (تعمیم‌دهی) باعث می‌شود فرد در حل مسئله ناتوان شود. پس در این شرایط تغییر و اصلاح طرز تفکر بسیار سازنده خواهد بود.

■ **ساحل گرامی**

حتماً بارها پیش آمده‌است که به مشکلی برخورد و برای حل آن به هر وسیله‌ای متوسل شده‌اید. فرق ندارد این موضوع شخصی، خانوادگی یا کاری باشد، در هر صورت شما نیاز دارید احساسات را به میزان زیادی مهار و روشن‌تر فکر کنید. بی‌تردید یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی مهارت حل مسئله است که برای آموزش آن کارگاه‌های متعدد و مفضلی برگزار می‌شود و حتی گاهی شروع آموزش آن از کودکی است. در این کارگاه‌های آموزشی سعی می‌شود کودک را تشویق کنند تا فعالانه به دنبال راه‌حل بگردد و خود را منغل و در مانده احساس نکند.

■ **حل مسئله یک فرآیند است**

حل مسئله فرآیند آگاهانه، منطقی و هدفمند است که فرد فعالانه در جهت یافتن راه‌حل‌های مؤثر یا سازگارانه برای مسائل و مشکلات کند حتی اگر باهوش‌ترین انسان جهان باشد و با صدرصد مغز خود استفاده کند. انیشتین هم در حل مسائل عجله نمی‌کرد و کلی آزمون و خطا داشت ولی در نهایت به نتیجه رسید. پس به جای عجله کردن بهتر است کمی نفس عمیق بکشیم و صبورانه فکر کنیم. گاهی لازم است همان زمانی که برای آن حرص می‌زنیم را به مسائل خود بدهیم. مشکلات زندگی روزمره خود پیدا می‌کند. پس این مهارت‌های اجتماعی یاری کند، مهارت حل مسئله و سازگاری با مشکلات است. این مهارت عبارت است از فرآیند شناختی و رفتاری که توسط فرد هدایت می‌شود و فرغ به وسیله آن راه‌حل‌های مؤثر یا سازگارانه برای مسائل و مشکلات زندگی روزمره خود پیدا می‌کند. این مهارت فرآیند آگاهانه، منطقی، تلاش بر و هدفمند است. برای پرورش این مهارت باید مراحل زیر را به ترتیب طی کرد.

■ **مسئله را برای خودتان تعریف کنید**

معمولاً هنگامی که با یک مسئله مواجه می‌شویم، خیلی سریع سراغ روش‌ها و تکنیک‌هایی که برای حل مسئله وجود دارد می‌رویم اما باید گفت قبل از پریدن به راه‌حل ابتدا مسئله را کامل و شفاف تعریف کنیم، چراکه طرح مسئله تأثیر زیادی بر مسیر راه‌حل‌های ما می‌گذارد. پس اگر تعریف مسئله ما غلط باشد، مسیر غلط را ادامه خواهیم داد. پس بعد از بی بردن به مشکل باید مسئله را تعریف کرد و به منشأ آن پی برد. سپس باید به میزان اهمیت آن پی برد. بر اساس میزان جدی بودن مسئله شما تصمیم می‌گیرید که چه چاره‌ای برای آن بیندیشید. در این مرحله باید تا جایی که امکان دارد اطلاعات جمع آوری کنید و با افراد صاحب نظر یا کسانی که مشکلی مشابه مشکل شما را داشته‌اند، مشورت کنید. در این مرحله باید اهمیت و فوریت مسئله را مدنظر داشته باشید و مرور آن شما درک درستی از مسئله و عوامل ایجادکننده آن خواهید داشت.

■ **خود را در شرایط بارش فکری قرار دهید**
بارش فکری یعنی اینکه فرد ذهن خود را باز بگذارد تا ذهن بدون سانسور هر راه‌حلی را که به نظرش می‌آید چه خوب چه بد، چه عملی و چه غیرعملی آزادانه بیان کند. در این روش بعد از مشخص شدن دقیق مسئله فرد باید فهرستی طولانی از راه‌حل‌های مربوط به حل مسئله را تهیه کند. موضوعی که در این مرحله اهمیت دارد تعداد راه‌حل‌هاست نه کیفیت آنها.

■ **خود را در شرایط بارش فکری قرار دهید**
بارش فکری یعنی اینکه فرد ذهن خود را باز بگذارد تا ذهن بدون سانسور هر راه‌حلی را که به نظرش می‌آید چه خوب چه بد، چه عملی و چه غیرعملی آزادانه بیان کند. در این روش بعد از مشخص شدن دقیق مسئله فرد باید فهرستی طولانی از راه‌حل‌های مربوط به حل مسئله را تهیه کند. موضوعی که در این مرحله اهمیت دارد تعداد راه‌حل‌هاست نه کیفیت آنها.

■ **گاهی استفاده از روش‌های قبلی و قدیمی کارساز نیست. روش‌های سنت‌شکن و تغییر الگوهای قبلی به وسیله تغییر نگرش به موضوع و دیدن آن از زوایای مختلف، امکان حل مسئله به شیوه جدیدی را فراهم می‌کند**

■ **مسئله اگر حل نشود بر می‌گردد و بلا‌ی جان آرامش و قرار ما می‌شود. وقتی فرار مسا‌ز بین رود، شروع می‌کنیم به فرار کردن. آن وقت مسئله مانند سگی می‌شود که به دنبالش ما می‌دود و ترس ما را احساس می‌کند. هر چه سریع‌تر بدوی و به خیال خود فرار کنی، آن هم سریع‌تر به سمت تو حرکت می‌کند. حل کردن یک مسئله به بینش نیاز دارد. هر چقدر هم که آن مسئله کوچک باشد اما نمی‌توان از آن سرسری عبور کرد**

■ **تیه کنیم و به‌ازای تک‌تک حروف الفبا برای آن نقشه و راه‌حل پیدا کنیم. هر راه‌حل را پله‌ای برای راه‌حل دیگر قرار دهیم. اهرم‌سازی کنیم و از صفر، صد بسازیم. اگر پایه خود را محکم بسازیم هرگز ساختمان مسئله ما کج بالا نخواهد رفت و بهترین نتیجه دست پیدا خواهیم کرد. زندگی را باید مانند یک سفر اکتشافی در نظر بگیریم و خود را در کالبد یک پژوهشگر ماهر تصور کنیم. ما باید کوله‌بار تجربه خود را ببندیم و عینک ریزبینی به چشم بزنیم و دل به دل سفر بدهیم. اگر با لذت مسئله خود را حل کنیم، خسته نخواهیم شد حتی اگر راه‌حل ما به نتیجه‌ای هم نرسد باز هم ما چیزی را از دست نداده‌ایم بلکه طبقه‌های به طبقه تکامل ما اضافه شده است و ارزشمندتر شده‌ایم. اگر احساس می‌کنیم زندگی ما عادت و روزمرگی است و اگر فکر می‌کنیم به هیچ چیز نرسیده‌ایم برای این است که فقط خواسته‌ایم مسائل را برطرف کنیم و نه اینکه آنها را حل کنیم و به نتیجه مطلوب برسیم. باز هم می‌گوییم بین حل کردن مسائل و برطرف کردن آنها فاصله‌ای قدر زمین تا آسمان وجود دارد. وقتی فقط قصد داریم تا مسائل را برطرف کنیم یک روز پیش خواهد آمد که مسائل باز می‌گردند و از توان ما بزرگ‌تر شده‌اند. آن وقت ما در آنها حل می‌شویم و کمر تاب‌آوری ما می‌شکند. پس باید دقت کنیم که ما مسائل را حل می‌کنیم یا در آنها حل می‌شویم.**

■ **اهمیت به زمان نباید باعث عجله کردن شود. اگر عجله کنیم خوب نخواهیم دید و اگر خوب ننویسیم مسئله را فقط برطرف کرده‌ایم و آن وقت باید زمانی دو برابر قبل را برای حل کردن همان ماجرا استفاده کنیم.**
■ **پله‌ها را دو تا یکی نکن، سقف ناک است**
تردبان حل مسئله بسیار بلند است و اگر قرار باشد با عجله طی شود بسیار خطرناک هم خواهد بود. دو تا یکی کردن جای پله یا روی هوا بگذاریم. آن وقت با سر از تردبان حل مسئله به پایین برتاب خواهیم شد. پس اگر می‌خواهید به نتیجه برسید باید کمی صبور باشید و با دقت پله‌ها را طی کنید. هیچ کس یک شب نمی‌تواند مسئله یک عمر را حل کند حتی اگر باهوش‌ترین انسان جهان باشد و با صدرصد مغز خود استفاده کند. انیشتین هم در حل مسائل عجله نمی‌کرد و کلی آزمون و خطا داشت ولی در نهایت به نتیجه رسید. پس به جای عجله کردن بهتر است کمی نفس عمیق بکشیم و صبورانه فکر کنیم. گاهی لازم است همان زمانی که برای آن حرص می‌زنیم را به مسائل خود بدهیم. خبلی از مشکلات در واقع مشکل نیستند بلکه نگاه ما به آنها از زوایای اشتباه است. مشکل‌ها آمدند که بروند. هیچ چیز در این دنیا ماندگار نیست چه پرس مشکلات و مسائل از شما دارم.»
توکل رزبایترین کار در کنار تفکر و تلاش است. باور داشته باشید اگر قدمی بردارید و پیش خود را به کار اندازید، خداوند هم هزاران قدم به سوی شما می‌دارد تا دو تایی مسائل را حل کنید.

■ **اهرم‌سازی کن و از صفر، صد بساز!**
اهرم‌سازی کن و از صفر، صد بساز! وقتی قرار ما از بین رود، شروع می‌کنیم به فرار کردن. آن وقت مسئله مانند سگی می‌شود که به دنبالش ما می‌دود و ترس ما را احساس می‌کند. هر چه سریع‌تر بدوی و به خیال خود فرار کنی، آن هم سریع‌تر به سمت تو حرکت می‌کند. حل کردن یک مسئله به بینش نیاز دارد. هر چقدر هم که آن مسئله کوچک باشد اما نمی‌توان از آن سرسری عبور کرد. زندگی یک سفر تفریحی نیست که فقط در آن خوش بگذرانیم و بی‌خیال باشیم، بلکه ما به این جهان آمده‌ایم تا به کمال برسیم و برای به کمال رسیدن باید بیش خود را تقویت کنیم. بیش یعنی اینکه اگر با مسئله‌ای روبرو شدیم، سعی کنیم برای آن فرضیه‌های مختلفی

■ **اهرم‌سازی کن و از صفر، صد بساز!**
اهرم‌سازی کن و از صفر، صد بساز! وقتی قرار ما از بین رود، شروع می‌کنیم به فرار کردن. آن وقت مسئله مانند سگی می‌شود که به دنبالش ما می‌دود و ترس ما را احساس می‌کند. هر چه سریع‌تر بدوی و به خیال خود فرار کنی، آن هم سریع‌تر به سمت تو حرکت می‌کند. حل کردن یک مسئله به بینش نیاز دارد. هر چقدر هم که آن مسئله کوچک باشد اما نمی‌توان از آن سرسری عبور کرد. زندگی یک سفر تفریحی نیست که فقط در آن خوش بگذرانیم و بی‌خیال باشیم، بلکه ما به این جهان آمده‌ایم تا به کمال برسیم و برای به کمال رسیدن باید بیش خود را تقویت کنیم. بیش یعنی اینکه اگر با مسئله‌ای روبرو شدیم، سعی کنیم برای آن فرضیه‌های مختلفی

مشکلات خودت را بامداد بنویس تا راحت تر پاک شود

تلاش می‌کنند. در این سه گروه انسان‌های ضعیف بنا بر ظرفیت وجودی خویش از همه نامیدترند و نمی‌توانند تجربه زیادی کسب کنند. مدام به دنبال انتقام‌جویی و کارهای جسورانه هستند. امیر بیان، حضرت علی (ع) در اینباره می‌فرمایند: «افراد اهل ضعیف، قوی می‌باش و به آنها زورگویی و ستم نکن.»

در این میان ترس از مهم‌ترین عوامل پیشرفت نکردن افراد ضعیف است. آنان اندازه کافی قوی نیستند تا بتوانند بر مشکلات غلبه کنند. در مقابل هر تصویری دلیل محکم می‌خواهند چه دلیلی محکم‌تر از ترس؟

در مقابل آنها انسان‌های قوی هستند که آنچه را که شایسته نباشند هرگز آرزو نخواهند کرد و صبر را مایه نجات خویش می‌دانند. انسان‌های قوی مشکلات را با مداد می‌نویسند تا پاک کردن سختی‌ها برایشان آسان‌تر باشد. این دسته افراد رفتار عقلمندانه‌تری دارند. افراد باهوش درباره تمامی مسائل تفکر می‌کنند و اراده مهم‌ترین تدبیر کار آنهاست. انسان واقعی کسی است که اندیشه‌های فراتر از انسانیت داشته باشد و هر لحظه قادر باشد آنچه را که هست به خاطر آنچه می‌تواند باشد قربانی کند و سهم خویش را از زندگی در لذت حقیقی دریابد. نیاز حاجت‌مندان را احیو نشمارد و لحظات زندگی را با ساعات طلایی زمان بداند. آنان زندگی را زیباترین هدیه خداوند، رازآمیزترین مفهوم هستی، یگانه فرصت برای محک زدن و رسیدن بر فراتر رفیع‌ترین قله‌های عشق می‌دانند.

انسان‌های بزرگ روحی بزرگ دارند و در هر مرتبه، مقام و شغلی که باشند باز هم دریای بیکرانی از محبت، یک لبخند ساده، بخششی بدون توقع و تواضع بی‌پایان دارند. آنها همانی هستند که می‌خواستند باشند. عزم‌شان را جزم کرده‌اند و به نیکی‌های خدای خویش ایمان دارند. پنجره‌های نگاهشان را تا بی‌نهایت باز نگه می‌دارند تا بهار دوستی‌ها پشت در جانمندان و مهربانی را قدر می‌نهند تا جایگاه ویژه‌شان محفوظ بماند.

